


**JURNAL PSIKO-EDUKASI**  Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling  
Vol. 19 Issue 1, 2021, hlm. 105-115  
ISSN: 1412-9310; e-ISSN: 2716-2184



*Diterima 31/03/2021; Direvisi 30/04/2021; Dipublikasi 18/05/2021*

**HUBUNGAN ANTARA REGULASI DIRI DAN PENYESUAIAN AKADEMIK  
MAHASISWA ANGKATAN 2019 PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING,  
FAKULTAS PENDIDIKAN DAN BAHASA, UNIVERSITAS KATOLIK INDONESIA  
ATMA JAYA**

**WIDYADHARA TRI ANGGANA\* dan YOSEPH PEDHU**

PT Shippindo Teknologi Logistik (Shipper Indonesia)\*; Program Studi Bimbingan dan Konseling,  
Fakultas Pendidikan dan Bahasa, Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya  
(Email: Widyadharagana@gmail.com\*; yoseph.pedhu@atmajaya.ac.id)

**Abstrak**

Penyesuaian akademik adalah kemampuan mahasiswa/i untuk menyesuaikan diri dengan kehidupan perkuliahannya dan mampu menyelesaikan masalah-masalah akademik dan mampu mencapai prestasi akademiknya. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan pikiran, perasaan, dan perilaku. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui tingkat regulasi diri, penyesuaian akademik, dan hubungan antara kedua variabel. Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional. Berdasarkan hasil uji coba instrumen regulasi diri memiliki reliabilitas instrumen sebesar 0,914 dan instrumen penyesuaian akademik dengan reliabilitas instrumen 0,923. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang positif dan signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian akademik. Variabel regulasi diri memberikan sumbangan sebesar 68% terhadap variabel penyesuaian akademik.

Kata-kata Kunci: Regulasi diri, penyesuaian akademik

**Abstract**

Academic adjustment is the ability of students to adjust to their university life and be able to solve their academic problems and be able to achieve their academic achievements. Self-regulation is an individual effort to organize himself/herself in an activity by including the ability to think, feel, and behave. The purpose of this study was to determine the level of self-regulation, academic adjustment, and the relationship between the two variables. The research subjects were students of the Guidance and Counseling Study Program class of 2019, Atma Jaya Catholic University of Indonesia. This research uses correlational research and based on the test results, the self-regulation instrument has an instrument reliability of 0.914 and an academic adjustment instrument with an instrument reliability of 0.923. The results of this study indicate that there is a positive and significant relationship between self-regulation and academic adjustment. The self-regulation variable contributed 68% to the academic adjustment variable.

**Key words:** Self-regulation, academic adjustments

## PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah seorang yang menjalani pendidikan pada tingkat universitas, biasanya berusia 18-25 tahun serta sedang berada dalam peralihan remaja akhir dan memasuki tahap dewasa awal. Tahap perkembangan penting untuk distimulasi dikarenakan untuk pemantapan pendirian hidup bagi mahasiswa yang berguna bagi kehidupan sehari-hari (Hulukati & Djibran, 2018). Salah satu tugas pokok mahasiswa adalah belajar sebagai kegiatan untuk mencari atau mempelajari sesuatu agar mendapat pengetahuan baru. Semakin tinggi pendidikan yang ditempuh, maka terdapat rintangan yang banyak. Perguruan tinggi memiliki peran yang sangat penting untuk membudayakan pembelajaran mandiri. Mahasiswa dituntut untuk belajar aktif dan kritis (Sopiyanti, 2018).

Pada masa transisi dari siswa menjadi mahasiswa, individu mengalami perubahan tuntutan pembelajaran. Hal ini menunjukkan bahwa ketika mengalami perubahan membutuhkan kesiapan untuk mampu dalam menyesuaikan diri khususnya menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik saat kuliah agar tidak ketinggalan pelajaran (Rozali, 2015). Agustiani (dalam Fitri & Kustanti, 2018) menyatakan bahwa penyesuaian akademik adalah usaha mahasiswa dalam menghadapi perubahan akademik yang baik,

seperti belajar secara efisien dan memuaskan, mampu menyelesaikan konflik, dan mampu dalam menghadapi kesulitan.

Mahasiswa yang memiliki penyesuaian akademik tinggi mampu mendapatkan prestasi yang baik, mahasiswa mampu mencapai setidaknya batas nilai minimum yang sudah ditentukan oleh universitas. Selain itu, mahasiswa berhasil dalam penyesuaian akademik memiliki kemampuan untuk memperoleh nilai yang tinggi. Mahasiswa melakukan usaha sesuai dengan kapasitas yang dimiliki (Sopiyanti, 2018). Berdasarkan penjelasan terkait dengan regulasi diri dan penyesuaian akademik dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut saling berperan karena regulasi diri adalah proses individu dalam pencapaian tujuan menjadi manusia yang utuh salah satunya adalah secara akademik. Pencapaian akademik dikatakan berhasil jika mahasiswa dapat berprestasi (Husna, Hidayati, & Ariati, 2014).

Mahasiswa yang memiliki penyesuaian akademik rendah akan mengalami ketidakbahagiaan, merasa kurang puas dengan apa yang sudah dikerjakan, mudah merasa kecewa saat gagal, dan mudah membandingkan dirinya dengan orang lain. Hal ini menyebabkan mahasiswa nantinya tidak mencapai prestasi akademiknya. Namun, apabila mahasiswa memiliki penyesuaian akademik yang baik mahasiswa

mampu mengontrol emosinya saat mengalami kegagalan dan mampu mencapai prestasi akademiknya (Rozali, 2015). Sedangkan memiliki penyesuaian akademik yang baik adalah mampu mengatasi masalah akademik sehingga mahasiswa dapat mencapai perfomansi akademik yang lebih baik (Fitri & Kustanti, 2018).

### **Kajian Teoretis**

#### **Penyesuaian Akademik**

Penyesuaian akademik adalah proses psikologi untuk mampu beradaptasi pada masalah-masalah akademik, mengolah tugas dan tantangan akademik dalam kehidupan perkuliahannya dan dapat mencapai prestasi akademik (Halonen & Santrock dalam Sakinah, 2017). Bem (dalam Putri & Yusuf, 2017) menjelaskan bahwa penyesuaian akademik di universitas adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatasi tuntutan dan permasalahan selama berada di universitas, dengan menggunakan seluruh kemampuan dan pengalamannya untuk menyesuaikan tingkah lakunya, pikirannya, serta perasaannya sendiri dengan orang lain.

Menurut Schneiders (dalam Sopiyan, 2018) terdapat beberapa kriteria keberhasilan dalam penyesuaian akademik, yaitu: (1) pengaturan waktu (*time management*) adalah kemampuan individu dalam membuat jadwal kegiatan, (2) pengaturan lingkungan fisik dan

sosial adalah pengaturan lingkungan yang ada di sekitar mahasiswa saat belajar, yaitu sarana dan prasarana, fasilitas di kampus, interaksi dengan teman sebaya, berdiskusi dalam kelompok, interaksi dengan dosen, maupun karyawan yang berada di dalam kampus, dan (3) pengaturan terhadap bantuan orang lain adalah mahasiswa mampu memutuskan kapan harus melakukan sesuatu secara mandiri, kapan harus meminta pengaturan terhadap bantuan orang lain.

Menurut Putri dan Yusuf (2017) terdapat empat aspek dalam penyesuaian akademik, yaitu: (1) manajemen waktu adalah mahasiswa yang mampu mengatur waktunya berdasarkan jadwal yang telah dibuat, (2) strategi belajar adalah mahasiswa mampu membuat pembelajaran yang efektif dan efisien, (3) menghadapi ujian adalah bagaimana mahasiswa mengatasi kecemasan saat menghadapi ujian, dan (4) persiapan karir adalah setiap mahasiswa mempunyai pilihan pada salah satu program studi dan mempersiapkan rencana masa depannya.

Menurut Friedlander (dalam Sakinah, 2017) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi penyesuaian akademik, yaitu: (1) stres, dapat bermanfaat jika memberikan motivasi kepada mahasiswa untuk berubah, tetapi stres tidak dapat diatasi oleh mahasiswa itu sendiri akan merusak fisik dan psikologis mahasiswa tersebut. (Julika & Setiyawati,

2019). Menurut Rakhmawati, Farida, dan Nurhalimah (dalam Julika & Setiyawati, 2019) stres akademik berasal dari kegiatan akademik. Misalnya, banyaknya tugas kuliah, adanya persaingan untuk mendapatkan nilai yang baik dengan teman satu kelas, kegagalan proses belajar, ujian, penilaian, dan prestasi akademik. (2) Dukungan sosial (teman dan keluarga). Orang tua merupakan faktor yang terpenting untuk memberi dukungan kepada mahasiswa, dengan demikian dapat memberi aura positif untuk proses pembelajaran dan sosialisasi ketika saat kuliah (Wijaya & Pratitis, 2012). Dukungan sosial teman sebaya adalah suatu pemberian bantuan atau dukungan yang diberikan teman sebaya yang dapat dirasakan individu (*perceived support*) disaat yang diperlukan, sehingga individu merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan sekitar (Sari & Indrawati, 2016). (3) Harga diri (*self esteem*). *Self esteem* yang rendah berhubungan dengan kondisi psikologis, fisik dan konsekuensi sosial yang dapat mempengaruhi kesuksesan perkembangan masa transisi anak menuju remaja awal, selain itu juga bermanfaat bagi perkembangan anak, dan memiliki keterkaitan dengan prestasi akademik ketika di sekolah (McClure dalam Wibowo, 2016). Misalnya, terdapat mahasiswa yang mendapatkan hasil ujian di bawah standar penilaian, maka mahasiswa tersebut akan merasa dirinya tidak

berharga dan merasa apa yang telah dipelajari selama ini tidak berguna bagi dirinya.

### **Regulasi Diri**

Galinsky (dalam Damayanti, 2018) mengemukakan bahwa individu dengan regulasi diri yang baik akan memiliki kemampuan mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya agar mencapai tujuan, yaitu kesuksesan baik di lingkungan pendidikan, pekerjaan, atau di masyarakat. Regulasi diri pada umumnya terjadi tanpa disadari karena merupakan respon otomatis diri terhadap perilaku yang dimunculkan individu (Damayanti, 2018). Baumister dan Heatherton (dalam Suryani, 2004) menjelaskan bahwa regulasi diri bukan hanya kemunculan respon, akan tetapi suatu usaha individu dalam mengatur perilakunya agar perilakunya tidak melanggar peraturan atau norma yang berlaku. Menurut Zimmerman (dalam Rizqiyah, 2016) terdapat tiga aspek di dalam regulasi diri, yaitu: (1) metakognitif adalah pemahaman individu terhadap proses berpikirnya, (2) motivasi meliputi strategi yang digunakan untuk memiliki kepercayaan diri terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu, (3) perilaku adalah usaha individu dalam mengatur lingkungan fisik dan sosialnya agar seimbang.

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi regulasi diri (Zimmerman dan Pons, dalam

Ghufron, 2012) yaitu individu yang meliputi pengetahuan, tingkat kemampuan metakognitif, dan tujuan yang ingin dicapai. Kedua, perilaku adalah usaha seseorang untuk mengatur aktivitasnya. Ketiga, lingkungan adalah interaksi sosial yang dapat perkembangan regulasi diri. Selain itu, terdapat karakteristik mahasiswa dalam kemampuan regulasi diri.

Menurut Dembo dan Eaton (dalam Heryanti, 2013) terdapat tiga kemampuan dalam regulasi diri yaitu: (1) pengaturan waktu adalah bagaimana individu mampu melakukan prioritasnya sebagai mahasiswa, (2) pengaturan lingkungan fisik dan sosial adalah mampu menyesuaikan diri walaupun keadaan lingkungan tidak dapat mendukung aktivitasnya, dan (3) pengaturan terhadap bantuan orang lain adalah individu mampu menentukan kapan harus meminta pengaturan terhadap bantuan orang lain dan kapan harus melakukan sesuatu secara mandiri. Menurut Bandura (dalam Nugroho, 2018) regulasi diri memiliki beberapa unsur yaitu: (1) kemampuan mengatur kognisi. Kemampuan untuk memonitor proses dan hasil belajar serta menggunakan berbagai strategi untuk belajar dan mengingat, (2) kemampuan mengatur motivasi dan perasaan. Kemampuan melakukan kegiatan mengatur motivasi dan perasaan untuk mendukung usaha dalam memodifikasi perilakunya dengan

menggunakan *self talk* agar individu merasa mampu untuk belajar sehingga regulasi diri dapat berkembang secara maksimal, dan (3) kemampuan pengaturan perilaku. Kemampuan seseorang dalam membuat rencana dan pengontrolan terhadap perilakunya untuk memaksimalkan perkembangan regulasi diri.

### **METODE PENELITIAN**

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Subjek penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya. Instrumen yang digunakan berupa skala penilaian dan teknik analisis data yang digunakan adalah *Product Moment* untuk melihat korelasi antara regulasi diri dan penyesuaian akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya.

### **HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Hasil analisis data menunjukkan bahwa pada variabel penyesuaian akademik, terdapat 32 mahasiswa dengan persentase 89% memiliki penyesuaian akademik yang tinggi, 3 mahasiswa dengan persentase 8% memiliki penyesuaian akademik yang sedang dan

terdapat 1 mahasiswa dengan persentase 3% memiliki penyesuaian akademik yang rendah. mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya sebagian besar berada pada kategori tinggi. Sedangkan pada variable regulasi diri, hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat 24 mahasiswa dengan persentase 67% memiliki regulasi diri yang tinggi, 11 mahasiswa dengan persentase 30% memiliki regulasi diri yang sedang dan terdapat 1 mahasiswa dengan persentase 3% memiliki regulasi diri yang rendah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya sebagian besar berada pada kategori tinggi.

Berdasarkan hasil perhitungan dengan menggunakan bantuan SPSS (*Statistical Package for Social Science*) 25 menggunakan rumus analisis korelasi sederhana diketahui bahwa koefisien korelasi regulasi diri dengan penyesuaian akademik adalah 0,822 dengan taraf signifikan 0,05. Hasil taraf signifikan yang diperoleh dalam penelitian ini ( $p = 0,00$ ) jumlahnya lebih kecil dari taraf signifikan yang telah ditentukan oleh peneliti ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan nilai signifikan yang diperoleh ( $0,822 < 0,05$ ) maka dapat diartikan terdapat hubungan secara positif dan signifikan antara regulasi diri dan penyesuaian akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling

angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi pula penyesuaian akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin rendah pula penyesuaian akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara regulasi diri dan penyesuaian akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi pula penyesuaian akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri, maka semakin rendah pula penyesuaian akademik mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya. Hasil penelitian ini mendukung gagasan dari Isnaini (2017) yang menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi diri, maka semakin tinggi pula penyesuaian diri individu. Individu yang memiliki regulasi yang baik saat mengalami permasalahan dalam penyesuaian dirinya akan mampu mengatasi permasalahan penyesuaian dirinya tersebut (Isniani, 2017). Hasil penelitian ini mendukung hasil

penelitian sebelumnya yang dilakukan Nabila & Laksmiwati (2019) mengenai hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada santri remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo menunjukkan bahwa regulasi diri memiliki hubungan dengan penyesuaian diri. Penyesuaian akademik juga termasuk dalam penyesuaian diri. Jika regulasi diri tinggi, maka penyesuaian diri juga tinggi.

Regulasi diri memberikan kontribusi pengaruh sebesar 68% terhadap penyesuaian akademik, sedangkan sisanya (32%) dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian. Hasil penelitian ini mendukung gagasan dari DeWall, Baumister, Stillman, dan Gailliot (dalam Nabila & Laksmiwati, 2019) menjelaskan seseorang memiliki regulasi diri yang baik akan mempunyai kemampuan mengatur diri sendiri dengan baik, namun jika regulasi kurang baik maka seseorang akan menciptakan perilaku yang mudah marah. Jika mahasiswa memiliki regulasi diri yang baik, maka mahasiswa mampu dalam melakukan penyesuaian akademik dan mampu dalam mencapai prestasi akademiknya. Hal ini mendukung gagasan Warsito (2009) yang menyatakan bahwa individu yang melakukan penyesuaian akademik dengan baik atau mampu memenuhi persyaratan akademiknya dengan

baik, maka mahasiswa tersebut mampu mencapai prestasi belajarnya.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rozali (2015) bahwa efikasi diri dan dukungan sosial memiliki kontribusi pengaruh pada penyesuaian diri akademik pada mahasiswa. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Warsito (2009) bahwa efikasi memiliki kontribusi pengaruh pada penyesuaian akademik dan prestasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa 32% variabel lainnya yang memiliki kontribusi pengaruh pada penyesuaian akademik adalah efikasi diri dan dukungan sosial orang tua atau dari teman sebaya.

Menurut Ferhmann, Keith dan Reimers (dalam Apriyanti, 2012) orang tua diartikan sebagai sebagai dukungan terhadap pendidikan dan pengembangan anaknya dan telah berdampak positif bagi pencapaian akademik anak serta penyesuaian di lingkungan pendidikannya. Dukungan sosial teman sebaya adalah suatu pemberian bantuan atau dukungan yang diberikan teman sebaya yang dapat dirasakan individu disaat yang diperlukan, sehingga individu merasa dicintai dan dihargai oleh lingkungan sekitar (Sari & Indrawati, 2016). Selain itu, efikasi diri juga penting dalam melakukan penyesuaian akademik karena efikasi diri adalah keyakinan pada seriap diri individu dalam melakukan sesuatu untuk mencapai tujuannya. Jadi dalam

melakukan penyesuaian akademik dibutuhkan keyakinan diri agar mahasiswa juga mampu dalam mencapai prestasi akademiknya (Warsito,2009).

## KESIMPULAN DAN SARAN

### Kesimpulan

Berdasarkan pembahasan dalam penelitian ini, peneliti menyimpulkan beberapa hasil penelitian sebagai berikut: (1) pada variabel penyesuaian akademik, terdapat 32 mahasiswa dengan persentase 89% memiliki penyesuaian akademik yang tinggi, 3 mahasiswa dengan persentase 8% memiliki penyesuaian akademik yang sedang dan terdapat 1 mahasiswa dengan persentase 3% memiliki penyesuaian akademik yang rendah. Sedangkan pada variabel regulasi diri, hasil analisis data menunjukkan bahwa terdapat 24 mahasiswa dengan persentase 67% memiliki regulasi diri yang tinggi, 11 mahasiswa dengan persentase 30% memiliki regulasi diri yang sedang dan terdapat 1 mahasiswa dengan persentase 3% memiliki regulasi diri yang rendah. Hal ini dapat disimpulkan bahwa tingkat regulasi diri pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya sebagian besar berada pada kategori tinggi. (2) Hasil analisis korelasional menunjukan bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara

regulasi diri dan penyesuaian akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2019 Universitas Katolik Atma Jaya. Regulasi diri memberikan sumbangan sebesar 68% terhadap penyesuaian akademik. Semakin tinggi regulasi diri mahasiswa, maka semakin tinggi pula penyesuaian akademik mahasiswa. Sebaliknya, semakin rendah regulasi diri mahasiswa, maka semakin rendah pula penyesuaian akademik mahasiswa. (3) Berdasarkan hasil analisis korelasi bahwa 32% terdapat variabel lain yang memiliki kontribusi pada penyesuaian akademik. Variabel lainnya yang memiliki kontribusi pada penyesuaian akademik adalah efikasi diri dan dukungan sosial orang tua atau dari teman sebaya.

### Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan adalah: (1) Bagi dosen pembimbing akademik agar dapat memberikan arahan kepada mahasiswa mengenai pentingnya regulasi diri. Strategi yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan konseling individual maupun konseling kelompok karena regulasi diri secara signifikan berperan pada penyesuaian akademik. (2) Bagi mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Katolik Atma Jaya diharapkan mampu dalam mengelola diri dan



dapat menentukan prioritas sebagai mahasiswa, sehingga mahasiswa dapat melakukan penyesuaian akademik di dalam kampus. Strategi yang dapat dilakukan mahasiswa adalah mengikuti konseling individual ataupun konseling kelompok, membuat kelompok belajar agar setiap mahasiswa dapat saling membantu terhadap kesulitan, tuntutan, atau masalah akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aprianti, K, D. (2012). *Hubungan antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa pendidikan tata niaga fakultas ekonomi Universitas Negeri Jakarta*. Skripsi Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Jakarta. Diunduh dari <http://repository.unj.ac.id/1113/1/KARTIKA%20DWI%20APRIANTI.pdf>
- Damayanti, E. (2018). *Hubungan antara optimismedan regulasidiri dengan kematangan karir pada mahasiswa UNS yang mengikuti UKM olahraga*. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Sebelas Maret. Diunduh dari <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/59441/Hubungan-antara-Optimisme-dan-Regulasi-Diri-dengan-Kematangan-Karier-pada-Mahasiswa-Uns-yang-Mengikuti-Ukm-Olahraga>
- Fitri, R., & Kustanti, E. R. (2018). Hubungan antara efikasi diri akademik dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa rantau dari Indonesia Bagian Timur di Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 66–77.
- Ghufron, M.N.& Risnawita, R. S. (2012). *Teori-teori psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.

- Heryanti, B. J (2013). *Regulasi diri tiga siswa SMPK 2 Penabur peserta Olimpiade Sains Nasional tingkat kotamadya Jakarta Pusat pada tahun ajaran 2012/2013*. Skripsi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Katolik Indosesia Atma Jaya Jakarta. Diunduh dari <https://lib.atmajaya.ac.id/default.aspx?tabID=61&src=k&id=194043>
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73.
- Husna, A. N., Hidayati, F. N. R., & Ariati, J. (2014). Regulasi diri mahasiswa berprestasi. *Jurnal Psikologi Undip*, 13(1), 50–63.
- Isnaini, F. (2017). *Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri santri pondok pesantren di Surakarta*. Skripsi. Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diunduh dari <https://www.google.com/search?client=firefox-b-d&q=Isnaini%2C+F.+%282017%29.+Hubungan+antara+regulasi+diri+dengan+penyesuaian+diri+santri+pondok+pesantren+di+Surakarta.+Skripsi.+Program+Studi+Psikologi+Fakultas+Psikologi+Universitas+Muhammadiyah+Surakarta.#>
- Julika, S., & Setiyawati, D. (2019). Hubungan antara kecerdasan emosional, stres akademik, dan kesejahteraan subjektif pada mahasiswa. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 5(1), 50.
- Nabila, N., & Laksmiwati, H. (2019). Hubungan antara regulasi diri dengan penyesuaian diri pada Santri Remaja Pondok Pesantren Darut Taqwa Ponorogo. *Jurnal Psikologi*, 06(03), 1–7.
- Nugroho, R, W. (2018). *Pengaruh regulasi diri terhadap ego depletion pada mahasiswa*. Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Diunduh dari [https://lib.unnes.ac.id/33625/1/1511413069\\_Optimized.pdf](https://lib.unnes.ac.id/33625/1/1511413069_Optimized.pdf)
- Putri, T. E., & Yusuf, U. (2017). Hubungan antara optimisme dengan penyesuaian akademik (studi pada anak panti asuhan Al-Hayat Bandung). *Jurnal Psikologi*, 3(2), 809–816.
- Rizqiyah, N. (2016). *Pengaruh strategi regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial terhadap prestasi belajar siswa-siswi SMP Hassanudin Sepanjang Gondanglegi*. Tesis Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Malang. Diunduh dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/6004/1/12410024.pdf>

- Rozali, Y. A. (2015). Hubungan efikasi diri akademik dan dukungan sosial orang tua dengan penyesuaian diri akademik pada mahasiswa UEU Jakarta. *Jurnal Psikologi*, 13(02), 65–69.
- Sakinah, U. (2017). *Identifikasi faktor-faktor penyesuaian akademik pada mahasiswa tahun pertama pendidikan tata boga UNIMED*. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Diunduh dari <http://repository.uma.ac.id/bitstream/123456789/8444/1/ummi%20sakinah.pdf>
- Sari, A. D. (2016). *Hubungan antara regulasi diri dan budaya organisasi dengan komitmen afektif pada purna paskibraka Indonesia (PPI) kota administrasi Jakarta Pusat*. Skripsi Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Sebelas Maret. Diunduh dari <https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/52555/Hubungan-Antara-Regulasi-Diri-dan-Budaya-Organisasi-dengan-Komitmen-Afektif-pada-Purna-Paskibraka-Indonesia-PPI-Kota-Administrasi-Jakarta-Pusat>
- Sari, P. K. P., & Indrawati, E. S. (2016). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir jurusan X Fakultas Teknik Universitas Diponegoro. *Jurnal Empati*, 5(2), 177–182.
- Sopiyanti, F. (2018). Pengaruh self efficacy terhadap penyesuaian akademik mahasiswa. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(1), 289–304.
- Suryani. (2004). Perilaku agresif remaja di tinjau dari pengelolaan diri dan persepsi terhadap pola asuh authoritarian orang tua. *Tesis* Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada. Diunduh dari [http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail\\_pencarian/37450](http://etd.repository.ugm.ac.id/home/detail_pencarian/37450)
- Warsito, H. (2009). Hubungan antara self-efficacy dengan penyesuaian akademik dan prestasi akademik. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, IX (1), 29–47.
- Wibowo, S. B. (2016). Benarkah self esteem mempengaruhi prestasi akademik? *Jurnal Humanitas*, 13(1), 72.
- Wijaya, I. P., & Pratitis, N. T. (2012). Efikasi diri akademik, dukungan sosial orang tua dan penyesuaian diri mahasiswa dalam perkuliahan. *Jurnal Persona*, 1(1), 40–52.